

Prüfungsprogramm für den gelben Gürtel

Kata

- Taikyoku Shodan
- Heian Shodan (nur für Erwachsene)

Kihon

1. Oi-Tsuki (ch)
2. Gyaku-Tsuki (ch)
3. Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki (ch)
4. Tettsui-Uchi (Hammerfaustschlag) (j)
5. Age-Uke
6. Age-Uke, Gyaku-Tsuki (ch)

Kumite

- Pointfighting

Legende:

(j) bedeutet Technik Jodan ausführen.

(ch) bedeutet Technik Chudan ausführen.

ZK bedeutet Technik in Zenkutsu-Dachi ausführen.

KK bedeutet Technik in Kunkutsu-Dachi ausführen.

KB bedeutet Technik in Kiba-Dachi ausführen.

→ bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen.

← bedeutet Technik mit einem Schritt rückwärts ausführen.

↔ bedeutet Technik mit einem Schritt seitwärts ausführen.

Wird bei einer neuen Technik keine andere Stellung angegeben, gilt die ursprüngliche Stellung.